

# Stand Up Paddling – Spass: SUPER Wasserschlange

Während eines Fests hat sich wahrscheinlich schon jeder in einer Polonaise mitschleppen lassen. Und auf einem SUP-Board?



Jeder paddelt auf den Knien auf das Heck vom Vorderen, die Spitze des hinteren Boards liegt auf dem Heck des vorderen Boards auf. Wenn alle bereit sind, auf den Knien langsam lospaddeln.

## Variationen

- Alle bilden eine möglichst lange Schlange
- Meist trennt sich die Schlange nach einer Weile. Doch das macht nichts: Die verbleibenden kleinen Schlangen liefern sich ein Rennen.

## einfacher

- Kniend

## schwieriger

- Alle stehen auf und paddeln

**Bemerkung:** Dieses Spiel benötigt etwas Zeit, um sich auszurichten: Um die Schlange zusammenzustellen gehen alle auf die Knie, die vordere Person rutscht auf ihrem Brett nach hinten und hilft, das hintere Board auf ihr eigenes Board zu ziehen. Die hintere Person geht zuerst ebenfalls nach hinten damit sich ihre Boardspitze hebt, sobald die Boards übereinander liegen, rutschen die hintere und die vordere Person je auf ihrem Board nach vorne, so stabilisiert sich die überlappende Auflagefläche.

---

Quelle: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**